Joyeuses fêtes et bonne année !

L'Éthique parle Cœur vous présente ses meilleurs vœux et vous souhaite de vivre toute la joie des fêtes de fin d'année !

Merci de noter que nos bureaux seront fermés du mercredi 24 décembre 2014 au dimanche 4 janvier 2015 inclusivement.

Le monde des affaires en pleine conscience !

Depuis plus de 5 ans maintenant, l'Éthique parle Cœur développe une expertise unique visant la prévention et la promotion de la santé mentale dans les organisations.

Infirmière, conseillère en ressources humaines agréée et formatrice agréée, ayant œuvré en santé et sécurité du travail et à la direction des ressources humaines de grandes entreprises pancanadiennes j'ai été à même de constater le mal être croissant dans les entreprises. J'ai donc décidé de me spécialiser en gestion du stress et en gestion éthique du capital humain et de fonder l'Éthique parle Cœur.

Ma curiosité et ma passion pour la santé globale m'ont amenée à étudier en psychologie transpersonnelle où j'y ai découvert les bienfaits d'une approche humaniste et diverses approches psycho corporelles dont la méditation. Ancrée dans l'approche scientifique occidentale, je propose d'intégrer les bienfaits prouvés de la méditation à cette tradition scientifique. Combinant l'apport des neurosciences à la méditation pleine conscience et aux connaissances en leadership j'ai développé un mode d'emploi pour un retour à l'équilibre.

Formatrice en méditation pleine conscience, j'initie les individus et les organisations à la pratique méditative. Les ateliers que j'anime dans les hôpitaux sont reconnus comme formation accréditée par la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal pour tous les professionnels de la santé.

Une telle offre de services qui sortait, à l'époque, des sentiers battus a pu autrefois surprendre. Force est de constater que l'on reconnaît maintenant que c'est une pratique profitable aux gestionnaires. Les bienfaits de la méditation en entreprise sont aujourd'hui reconnus et ils contribuent à diminuer le stress, l'anxiété et l'épuisement chez les employés.

Le Devoir du 13 décembre dernier a produit un cahier complet sur la méditation dont voici un extrait :

Imprimer Commentaires Envoyer Droits Taille du texte A A A

SYNERTEK

Les bienfaits de la méditation en entreprise

13 décembre 2014 | Pauline Gravel | Science et technologie

Au saut du lit, Cendrine Cartegnie médite en pleine conscience quelque 25 minutes avant d'entreprendre sa journée de présidente-directrice générale de Synertek, une entreprise manufacturière de la région de Québec spécialisée dans la transformation...

Photo: Top photo group
La méditation améliore la communication avec les autres, mais aussi le rapport à soi.

CHER LECTEUR, LE RESTE DE CET ARTICLE EST RÉSERVÉ AUX ABONNÉS.

Abonnez-vous!
À partir de 9,35$ par mois
En savoir plus

Je suis déjà abonné
Courriel
Mot de passe
Se connecter

Le Nuage IBM est idéal pour les affaires.
Créé avec IBM
IBM
Exploitez le Nuage IBM. Plus d'info

Diminuer le stress, l'anxiété et l'épuisement des employés

La pratique de la méditation pleine conscience est enseignée non seulement aux gestionnaires, mais aussi aux employés de grandes organisations, comme Google. Dans le cadre d'un projet de recherche, Simon Grégoire, directeur du Groupe de recherche interdisciplinaire et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA) à l'UQAM, a fourni aux employés d'une institution bancaire et d'une entreprise de services un enregistrement (en format MP3) des principales consignes données dans le cadre d'un programme d'entraînement à la méditation pleine conscience d'une durée de cinq semaines.

Cet enregistrement comprenait une première capsule de dix minutes que les employés devaient écouter avant de commencer leur journée de travail et une seconde capsule de cinq minutes prévue pour le retour du repas du midi.

Lien : http://www.ledevoir.com/societe/science-et-technologie/426608/synertek-les-bienfaits-de-la-meditation-en-entreprise

Que de chemin parcouru en 5 années seulement !

Tous les espoirs sont permis : Il est possible de réduire le stress, d'amener les équipes en mode collaboration et de retrouver la productivité par le mieux-être en instaurant une culture de pleine conscience dans le monde du travail et des affaires.

Nos prochaines conférences et activités publiques

2015 est une invitation à se prendre en main pour se construire un capital de santé. Afin de rester zen même après le retour du congé des Fêtes, découvrez les activités que nous vous proposons afin de conserver énergie, solidité intérieure et mieux-être, tant au travail que dans votre vie personnelle.

Conférence – Dégagez-vous du stress une fois pour toutes !

- 18 janvier 2015 de 18h30 à 21h – Resto Les astres à table à Sainte-Adèle (http://www.lesastresatable.com/?p=1535)
- 13 février 2015 de 11h30 à 14h – Réseau des femmes d'affaires de Laval (http://rfaq.ca/activites/calendrier.php)

Formations – Méditation et cohérence cardiaque

- Centre Le Point du Jour – Montréal – Porte ouverte le 14 janvier 2015 de 14h à 16h (http://pointdujour.ca/)

- Éthique parle Cœur – St-Jérôme – Porte ouverte le 13 janvier 2015 de 19h à 20h15 (http://www.ethiqueparlecoeur.com/Calendrier_P3569.html)

Une approche corporative pour introduire les pratiques de la pleine conscience dans votre organisation :

Dans une culture organisationnelle orientée vers la santé globale, nous proposons aux organisations d'y intégrer, par le biais d'une approche corporative, les compétences de la pleine conscience. Cet accompagnement à la carte peut se déployer de quelques semaines jusqu'à une année complète pour ainsi permettre aux individus de développer de nouvelles habitudes de vie au travail et dans leur quotidien. Largement validée par plusieurs centaines de recherches scientifiques chaque année, la pleine conscience permet de réduire les coûts de non-santé découlant d'un stress chronique tout en amenant les équipes à être plus efficientes.

Quelques-uns de nos services :

1- Des formations :

- Gérer son stress
- Le gestionnaire et la pleine conscience
- La gestion éthique du capital humain au cœur d'une culture de santé et mieux-être
- Le CINE de nos équipes
- Méditer pour la forme mentale – Activité découverte

Pour les détails - Consultez « services et formations » sur notre site
http://www.ethiqueparlecoeur.com/Services_P2817.html#Formations

2- Ateliers de méditation accrédités pour tous les professionnels de la santé et autres

Accrédités par la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal pour tous les professionnels de la santé, des ateliers de 30 minutes peuvent être disponibles dans votre organisation. Si vous n'appartenez pas au domaine de la santé, ces ateliers peuvent également être disponibles dans votre organisation.

De retour - Rencontres de méditation et de gestion du stress avec la pleine conscience
Vous connaissez déjà notre approche et souhaitez méditer plus de 20 minutes par rencontre. Ces rencontres de méditation sont pour vous !
Développer le calme intérieur- Expérimenter la pleine conscience et la cohérence cardiaque.
Les sessions publiques à Montréal et à Saint-Jérôme débuteront dès le 27 janvier 2015
Consultez le « calendrier » des activités sur notre site.
http://www.ethiqueparlecoeur.com/Calendrier_P3569.html

3- Méditations en ligne

Votre horaire est chargé ! Vous avez de la difficulté à vous réserver 20 minutes sans être dérangé ! Nous avons créé spécialement pour vous deux nouvelles méditations de 5 minutes chacune maintenant disponibles et accessibles via les applications mobiles sous le thème « Méditations en ligne ». Pour y accéder, il suffit de vous y abonner et le tour est joué !

Des abonnements corporatifs aux méditations sont également disponibles. Permettre des pauses méditations durant la journée, c'est une belle manière d'être proactif en matière de santé mentale. Refaire le plein d'énergie tout en développant attention et concentration, c'est un gage d'efficience.

4- *Une équipe multi-disciplinaire – Escouade Santé*

L'Éthique parle Cœur s'est joint à l'Escouade Santé afin de vous permettre l'accès à une équipe multidisciplinaire de soignants : chiropraticiens, ostéopathes, massothérapeutes, infirmière, coach et autres approches complémentaires en services conseils santé.
Découvrir l'équipe de Escouade Santé
http://escouadesante.ca/liste-de-notre-%C3%A9quipe.php

L'Escouade Santé c'est aussi un programme privilège corporatif et/ou une carte fidélité privilège individuelle avec les thérapeutes de l'Escouade Santé donnant droit à des tarifs privilégiés sur les soins de santé globale.
Pour connaître les conditions d'admissibilité communiquez avec escouadesante.ca
http://escouadesante.ca/services-aux-entreprises.php

Nos conférences, ateliers et formations sont disponibles dans votre région.
Consultations individuelles et certificats cadeaux également disponibles.

Visitez notre site ou communiquez avec nous pour plus d'information.

Lucie Poitras inf., B.Sc., CRHA au 514 219-0032
Présidente fondatrice - Infirmière consultante en gestion du stress

www.ethiqueparlecoeur.com